

GUIAS GENERALES

- Prepararse para el huracán esta vez es diferente debido a que deben protegerse del virus Covid-19.
- Es crítico que continúen tomando las medidas para protegerse del Covid-19. Usen mascararas para el rostro, mantenganse a seis (6) pies de distancia de otras personas fuera de su residencia, y laven las manos o desinfecten las manos regularmente.
- Enterarse de otras personas, vecinos y amistades también será diferente. Para saber acerca de otras personas, mejor denle una llamada por teléfono en vez de visitarlas en persona. Si las visitan en persona, háganlo cuidadosamente, y con la seguridad de las mascararas y la distancia.
- Eviten las inundaciones, tanto al conducir, como al caminar a través de las aguas, especialmente en las autopistas y carreteras.
- Las pruebas de Covid serán temporalmente pausadas desde el Lunes hasta el Miércoles por causa de las tormentas. Queremos que pueda hacerse las pruebas.

QUEDARSE CON AMIGOS Y FAMILIARES

- Considere si se va a alojar con personas que estén a más alto riesgo de contraer una severa enfermedad debido al Covid-19, incluyendo adultos envejecientes, o personas que tengan condiciones medicas como diabetes, presión alta (tensión alta), o problemas cardiacos. En estos casos, es importante mantener uso de las mascararas y conservar la distancia.
- Siga todas las medidas preventivas diarias, incluyendo taparse la tos y estornudos, lavarse las manos a menudo, evitar tocarse los ojos y la boca sin lavarse las manos. Considere precauciones extra si se encuentra en alojamientos pequeños.
 - Si su estancia incluye una o más personas vulnerables, entonces todos los habitantes se deben comportar como si también fuesen de alto riesgo.
 - Miembros vulnerables deben evitar cuidar de los niños y los enfermos.
 - Mantengan separados aquellos miembros que estén enfermos.
- Sepa que hacer en caso que alguien en su familia o en el domicilio donde se aloja se enferme con Covid-19. Hagan un cuarto solo para enfermos o por lo menos mantengan la distancia entre la persona enferma y los demás. Tomen medidas para proteger a sus mascotas.

ESTA PREPARADO PARA LA TORMENTA?



CUIDESE USTED

- Lidar con desastres puede ocasionar estrés, ansiedad y emociones fuertes, particularmente durante la pandemia del Covid-19. Es natural sentir ansiedad y preocupación. Entender estos estados de ánimo y obtener ayuda cuando sea necesario, le será de provecho a usted, a su familia y a la comunidad, y ayudará a la recuperación. Puede llamar a nuestra línea de "Mantener la Calma Durante Covid" para conectarse con consejeros profesionales entrenados y compasivos que le brindarán apoyo y le podrán dirigir a recursos de consejería para salud mental y abuso de sustancias. El número es 1-866-310-7977.
- La línea de Alcance para Recuperación De Salud Conductual conecta a individuos con apoyo en tiempo real para evitar, prevenir o interceptar una crisis que pueda ocurrir. Esta línea 1-833-333-1132 ofrece apoyo recuperativo 24/7/365 todos los días del año, las 24 horas, para las personas con problemas de abuso de sustancias, salud mental, enfermedad mental, o desórdenes concurrentes. Sin embargo, aquellas personas sin ningún historial de abuso de sustancias o salud mental también pueden llamar a cualquier hora en cualquier día para ser conectados por un proveedor de apoyo cualificado, que lo conectará con un especialista entrenado en múltiples lenguajes. El número es 1-833-333-1132.
- Las personas con condiciones mentales pre-existentes deben continuar su tratamiento y estar alerta a cualquier síntoma nuevo, o empeoramiento de síntomas.

PREPARESE PARA EVACUACION

- Algunos de ustedes podrán sentirse reuñentes a evacuar sus hogares en caso que las tormentas lo requieran, por causa del virus. Pero ahora que la amenaza de las tormentas ha aumentado, es muy importante que escuchen y obedezcan a las autoridades si les dirigen a evacuar. Hay formas de evacuar con seguridad.
- Si tiene que evacuar, prepare un "equipo de partida" con efectos personales que le sean esenciales para una emergencia. Incluya artículos que les protejan a usted y a otros del virus Covid-19.
- No se deben usar mascararas en los niños menores de 2 años. Tampoco se deben usar en personas que tengan dificultad respiratoria, que estén inconscientes, incapacitados, o que no puedan quitarse la mascarara sin ayuda.
- Conozca un lugar seguro para refugiarse y tenga varias maneras de recibir alertas del estado del tiempo, como el Servicio Meteorológico Nacional (National Weather Service). Siga las noticias locales.
- Enterese si su refugio local está abierto, en caso que tenga que evacuar su casa y asistir al refugio. Es posible que su refugio haya cambiado este año debido al virus Covid-19.